

KARATE-DOJO UNTERROT

Trainingsort: Sporthalle Gaidorf Gültig ab 08.06.2015 - Stand 09.05.2015

Bitte unseren aktuellen Trainingsplan auf www.kdsu.de beachten!



| | 17 bis 18 Uhr | 18 bis 19 Uhr | 19 bis 20 Uhr | 20:00 bis 21:15 |
|-------------------|---|---|--|--|
| Montag | | Jugend (8-14 Jahre) Anfänger/Weißgurt <small>Hoßbach, Niesner, Seitter Gymnastikraum oben</small> | Jugend (8-14 Jahre) Ab Grüngurt Kihon/Kata <small>Neumann, Seitter, HD Gymnastikraum oben</small> | Erwachsene (ab 15 Jahre) Ab Braungurt Kihon/Kata ! 20:15 bis 21:30 <small>Kramser, HD Gymnastikraum oben</small> |
| Dienstag | | | Freies Training für Wettkampf usw. <small>Gymnastikraum oben</small> | Erwachsene (ab 15 Jahre) Bis Blaugurt Kihon/Kumite <small>Kramser, Hoßbach Gymnastikraum oben</small> |
| Mittwoch | | Jugend (8-14 Jahre) Gelbgurt/Orangegurt Kihon/Kata <small>Seitter, Bohn, Koch Gymnastikraum oben</small> | Leistungs- gruppe Ab Gelbgurt <small>Neumann, Schmelcher, HD Gymnastikraum oben</small> | Erwachsene (ab 15 Jahre) Ab Braungurt Kumite/Kata <small>Schmidt, Schmelcher, HD Gymnastikraum oben</small> |
| Donnerstag | | | | Erwachsene (ab 15 Jahre) Bis Blaugurt Kihon/Kata <small>Kramser, Bohn, HD Gymnastikraum oben</small> |
| Freitag | Kinder (5-7 Jahre) <small>Hoßbach, Starijacki Gymnastikraum oben</small> | Jugend (8-14 Jahre) Gelbgurt/Orangegurt Kumite <small>Hoßbach, Seitter Gymnastikraum oben</small> | Jugend (8-14 Jahre) Ab Grüngurt Kumite <small>Schmidt, Seitter Gymnastikraum oben</small> | Allgem.Training Weiß- bis Schwarzgurt <small>Gymnastikraum oben</small> |

| | | | | |
|---|-------------------------------|--------------|---|--------------|
| Telefon- nummern der Trainer | Hans Deininger Cheftrainer | 01702045651 | Verena Schmelcher Co-Trainerin | 015252733066 |
| | Axel Vetter | 01726602306 | Manfred Kramser | 01742435098 |
| | Thomas Schmidt | 015229467656 | Torsten Hoßbach | 017647209178 |
| | Marcel Neumann | 01776451174 | Janina Bohn | 01633975597 |
| | Jan Seitter | 01749047378 | Jacqueline Koch | 0797121510 |
| | Jasmin Starijacki | 015739346942 | Luisa Niesner | 015752516868 |
| | Hannelore Bohn Kassiererin | 01749073050 | Joachim Maier Veranstaltungsorganisation | 07972910046 |